

Liege-Crosstrainer

Benutzerhandbuch



Transforming Lives®

Inhalt

Einführung

Vielen Dank für den Kauf des NuStep® T4r Liege-Crosstrainers, eines wirksamen Geräts, um Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und Ihre allgemeine Fitness zu verbessern.

T4r Liege-Crosstrainer eignen sich für die Physiotherapie, Herz-Kreislauf-Rehabilitation, Sportmedizin und allgemeine Fitness-Zwecke.

Der NuStep Liege-Crosstrainer setzt einen beispiellosen Standard für Ganzkörpertraining. Durch Kombination einer natürlichen Sitzposition mit einer kontinuierlichen Schrittbewegung trainiert das NuStep-Gerät alle großen Muskelgruppen und ermöglicht Ihnen somit ein effektives Herz-Kreislauf-Training in einer bequemen Sitzposition.

Das einzigartige Design lässt Sie die Arme und Beine in einer einzigen, zusammenhängenden Fließbewegung ähnlich wie beim Gehen betätigen, mit dem zusätzlichen Vorteil eines Krafttrainings. Durch gleichzeitiges Belasten des Ober- und Unterkörpers werden mehr Muskeln betätigt und mehr Kalorien verbrannt.

Als Urheber des Liege-Crosstrainers ist NuStep führend in der Entwicklung von Trainingssystemen für den ganzen Körper, welche sicher, wirksam und leicht zu bedienen sind. Unsere Produkte werden in Gesundheitseinrichtungen, Wellness-Centern und Seniorenwohneinrichtungen auf der ganzen Welt eingesetzt. Millionen von NuStep-Nutzern haben ihr Leben durch Training verändert – sogar, wenn ihnen die Verwendung anderer Trainingsgeräte nicht möglich war.

Wir danken Ihnen für Ihren Kauf und heißen Sie in unserem ständig größer werdenden Netz von NuStep-Nutzern willkommen.

Sicherheitsanweisungen

	ACHTUNG	 WARNUNG
Dies ist das Sicherheitswarnsymbol. Es soll Ihre Aufmerksamkeit auf Anweisungen zu Ihrer persönlichen Sicherheit richten. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheitshinweise, die auf dieses Symbol folgen, um Verletzungen mit potenziell tödlichen Folgen durch falsche Verwendung zu vermeiden.	**ACHTUNG weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die bei Nichtvermeidung zu leichten bis mittleren Verletzungen führen kann. Dieser Hinweis kann auch vor unsicheren Handlungen warnen.**	**WARNUNG weist auf eine möglicherweise gefährliche Situation hin, die bei Nichtvermeidung zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann.**



ACHTUNG

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Fitnessprogramm beginnen.

Wenn Sie eine Behinderung oder ein medizinisches Problem haben, ist eine entsprechende Beaufsichtigung erforderlich.

Bei Schwäche- oder Schwindelgefühl während der Benutzung dieses Produkts sollten Sie das Training sofort abbrechen und ärztliche Hilfe oder Rat einholen.

Verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich wie von Ihrem Arzt vorgeschrieben, wenn Sie unter einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, Diabetes, Erkrankung der Atemorgane oder einem anderen medizinischen Problem leiden oder wenn Sie schwanger sind.

Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch dieses Produkts und bewahren Sie es für späteres Nachschlagen auf.

Tragen Sie bei der Benutzung stets Schuhe und geeignete Kleidung.

Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es beschädigt oder nicht betriebsbereit erscheint. Untersuchen Sie das Produkt regelmäßig.

Stellen Sie sicher, dass die Sitzposition und die Oberarmposition für Sie richtig eingestellt sind. Dehnen Sie Ihre Bein- oder Armreichweite nicht übermäßig aus.

Lassen Sie dieses Produkt nicht von Kindern benutzen.



ACHTUNG

Verwenden Sie dieses Produkt nicht im Beisein von Kindern und/oder Haustieren.

Die angezeigten Werte für Herzfrequenz, Watt, MET und Kalorien sind nicht für den Gebrauch bei Anwendungen geeignet, bei denen die Gesundheit und Sicherheit des Patienten von der Genauigkeit dieser Parameter abhängen kann.

Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 182 kg.

Versuchen Sie nicht, das Produkt allein zu heben. Das Modell T4r ist sehr schwer – es wiegt 95 kg.

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll. Wenden Sie dabei die richtigen Hebetechniken an.

Um Verletzungen zu vermeiden, greifen Sie nicht mit den Händen in eine Öffnung der Abdeckung ein.



WARNUNG

Dieses Gerät darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers verändert werden.

Installation und Aufstellung

Packen Sie das NuStep-Gerät vorsichtig aus dem Transportbehälter aus und transportieren Sie das Produkt an den beabsichtigten Aufstellort.

Stellen Sie das Elektronikrohr anhand der beigefügten Montageanleitung ein.

Um sicheren und wirksamen Betrieb Ihres NuStep-Gerätes zu gewährleisten, sollten Sie es auf eine ebene, stabile Oberfläche stellen. Justieren Sie die Nivellierfüße je nach Bedarf.

Um das Gerät herum muss freier Platz von mindestens 45 cm an den Seiten und 30 cm vorne und hinten sein. Für Zugang mit einem Rollstuhl ist zusätzlicher freier Platz erforderlich.

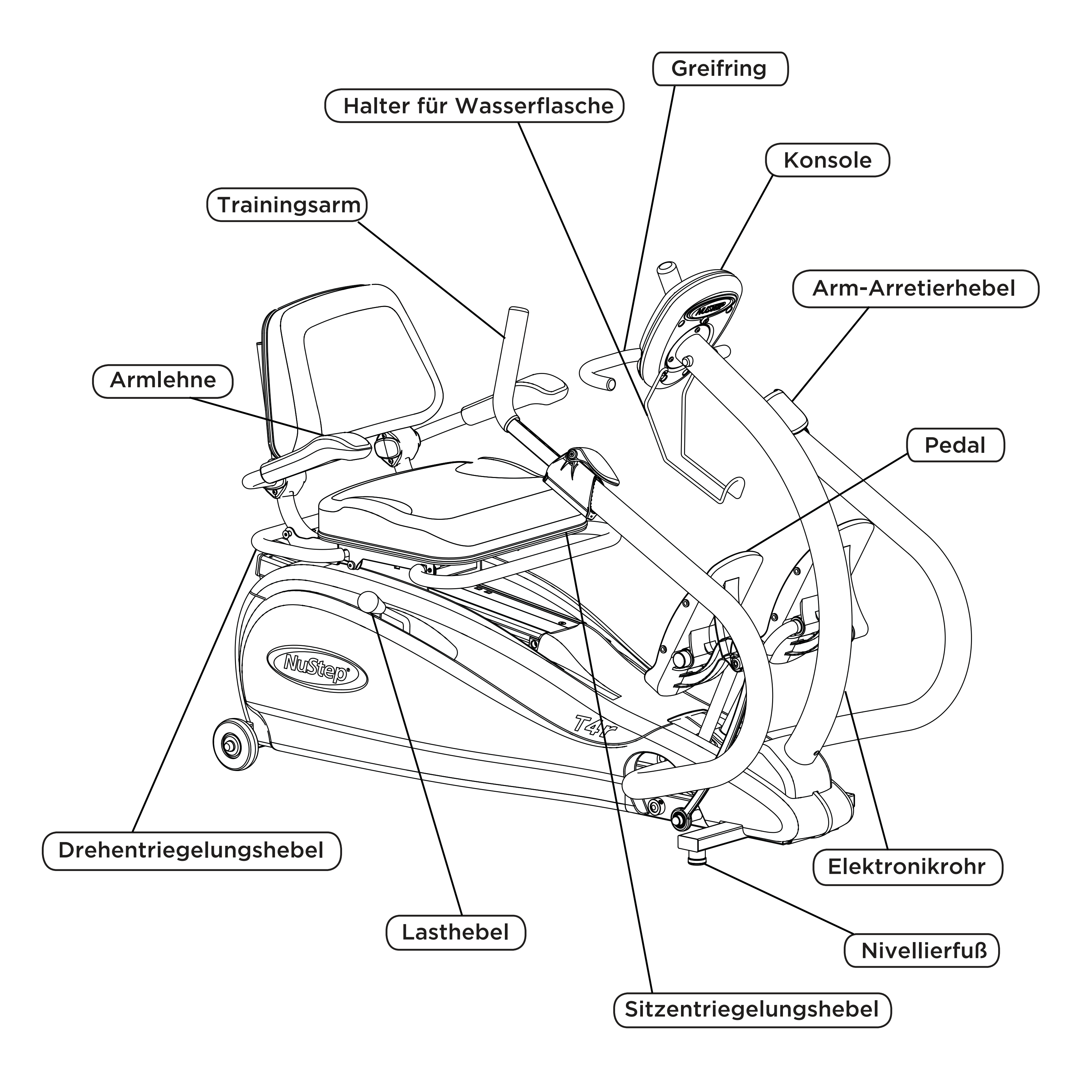
⚠ ACHTUNG

Das Modell T4r ist sehr schwer – es wiegt 95 kg.

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll.

Wenden Sie die richtige Hebetechnik an.

Überblick über die Merkmale des Modells T4r



Vorbereitung des Trainings



Einstellung des Drehsitzes

Der Sitz ist um 360° drehbar und rastet alle 45° ein. Dies bietet dem Benutzer acht bequeme Zugangspositionen, um den Einstieg in die Sitzposition zu erleichtern. Um den Sitz zu drehen, ziehen Sie den Drehentriegelungshebel unter der Rückseite und an den Seiten des Sitzes nach oben. Drehen Sie den Sitz nach links oder rechts, bis er in die gewünschte Position einrastet. Um den Sitz wieder in die Vorwärtsrichtung zu drehen, ziehen Sie wieder den Entriegelungshebel nach oben. Die Armlehnen können für leichteren Zugang zum NuStep-Gerät nach oben und unten geklappt werden.

Hinweis: Der Sitz kann nur wie im nächsten Abschnitt beschrieben nach vorne und hinten verstellt werden, wenn der Sitz in der Vorwärtsstellung verriegelt ist.



Sitzverstellung

Durch Hochziehen des Sitzentriegelungshebels direkt unter der Vorderseite und an den Seiten des Sitzes kann die Sitzposition vorwärts und rückwärts verstellt werden. Stellen Sie beide Füße auf die Pedale und treten Sie ein Pedal vollständig bis zum Anschlag durch. Ziehen Sie den Sitzentriegelungshebel nach oben und schieben Sie den Sitz nach vorne oder hinten, bis Ihr ausgestrecktes Bein im Knie leicht angewinkelt ist (vermeiden Sie übermäßiges Ausstrecken Ihrer Beine und/oder Durchdrücken Ihrer Knie während des Trainings).

Diese Position ermöglicht es, Ihre Beine beim Training leicht anzuwinkeln. Vermeiden Sie übermäßiges Strecken der Beine und Anschlagen des Pedal-Stoßdämpfers. Versuchen Sie probeweise die Bewegung, um zu überprüfen, ob die Position eine bequeme Ausübung der Bewegung ermöglicht. Ist dies nicht der Fall, schieben Sie den Sitz eine Raststellung nach vorne oder hinten, bis eine komfortable Bewegung möglich ist. Die Sitznummerposition erscheint auf der Konsole, während der Sitz verstellt wird.



Armeinstellung

Um die Länge des Trainingsarms einzustellen, ziehen Sie den grünen Entriegelungshebel auf der Teleskopstange nach oben. Verstellen Sie die Länge des Trainingsarms, bis Ihr Ellbogen am ausgezogenen Punkt des Verstellbereichs leicht angewinkelt ist. (Bei vielen Benutzern stimmt die Nummer auf der Teleskopstange mit der Nummer ihrer Sitzposition überein.) Drücken Sie den grünen Hebel nach unten, um die Teleskopstange zu arretieren.

 **ACHTUNG**

Stellen Sie sicher, dass die Sitz- und Trainingsarmpositionen richtig eingestellt sind, bevor mit dem Training begonnen wird.

Die Bein- oder Armreichweite nicht übermäßig ausdehnen.

Vorbereitung des Trainings





Einstellung der Trainingsbelastung

Der Hebel zur Einstellung der Trainingsbelastung befindet sich auf der rechten Seite des NuStep-Gerätes. Um die Trainingsbelastung zu erhöhen, drücken Sie den Hebel nach vorne. Zum Verringern ziehen Sie den Hebel nach hinten. Die 10 verschiedenen Einstellungen der Trainingsbelastung erscheinen auf dem Display. Die Trainingsbelastung ist drehzahlabhängig, d. h. je schneller Sie treten, desto höher ist der Widerstand.

Schrittlänge

Das NuStep-Gerät ermöglicht es Ihnen, Ihren eigenen Bewegungsbereich nach Wunsch zu bestimmen. Die maximale Schrittlänge beträgt ca. 22 Zentimeter. Für kleinere Bewegungsbereiche machen Sie einfach kürzere Schritte.

Fußposition

Die Schrittbewegung des NuStep-Gerätes trainiert praktisch die gesamte Beinmuskulatur. Anstatt mit dem ganzen Fuß zu treten, wodurch die Quadrizeps- und hinteren Oberschenkelmuskeln belastet werden, treten Sie mit den Fußballen, um die Wadenmuskeln zu trainieren.



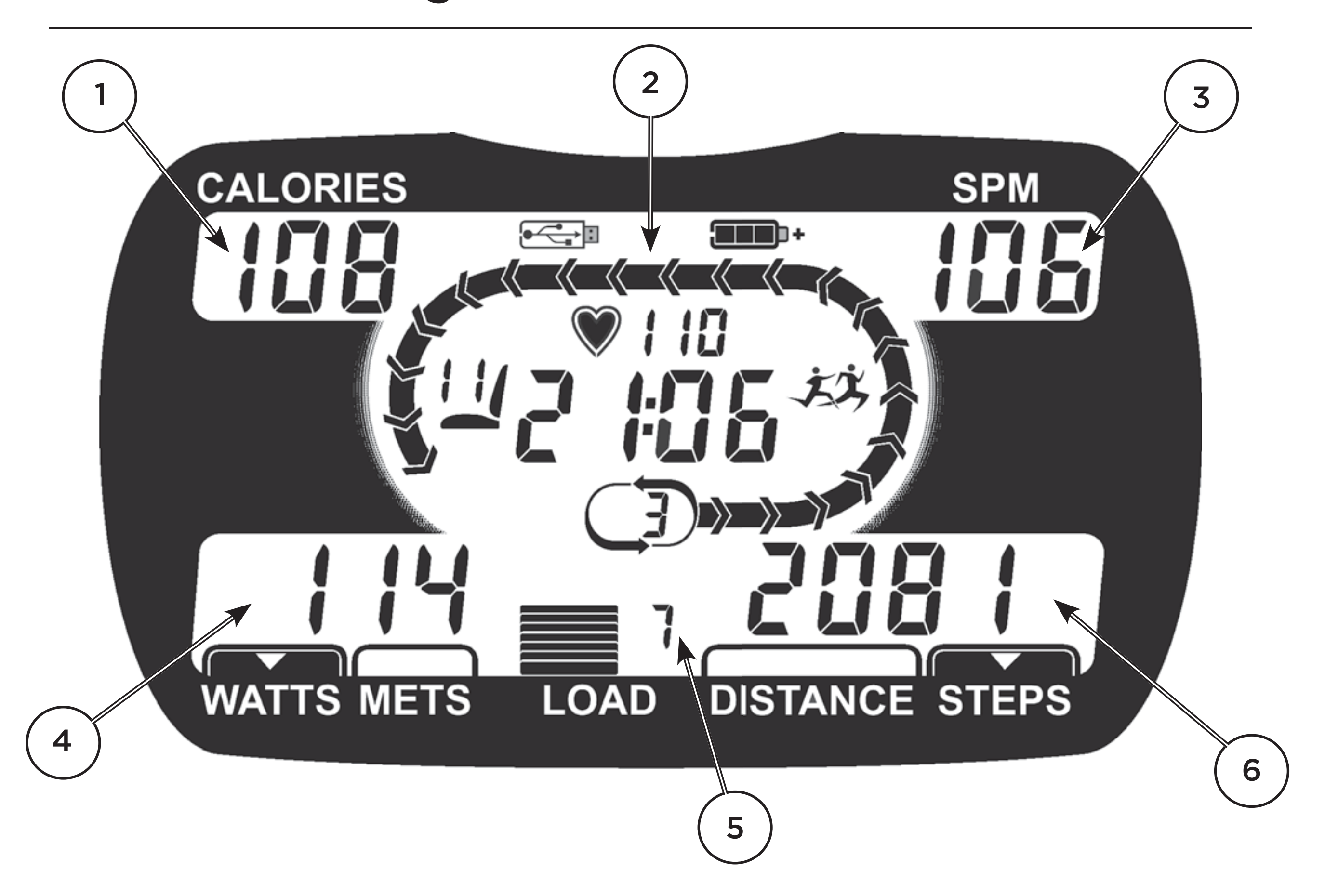
Dieses Produkt verfügt über Trainingsarme und Pedale, die sich während des Betriebs bewegen.

Um Verletzungen durch Kontakt mit diesen beweglichen Teilen zu vermeiden, ist beim Einstellen während des Betriebs Vorsicht geboten.



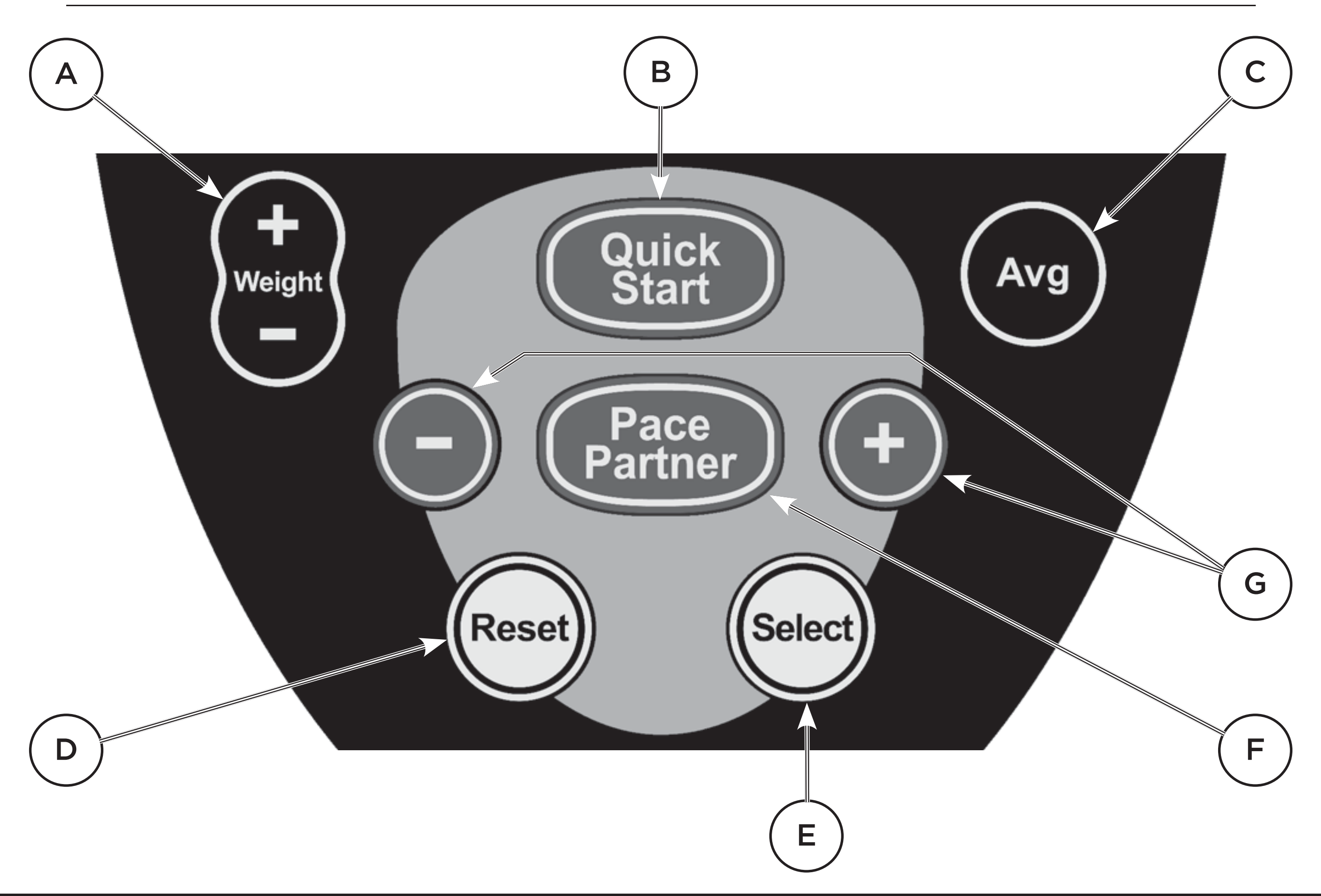
Wie oben dargestellt, sollten Ihr Arm und Bein in der vollständig ausgefahrenen Position des Hubs leicht angewinkelt sein.

Konsolbedienung



Positions-nummer	Bezeichnung	Beschreibung
1	KALORIEN-ANZEIGE	Die Anzahl Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden, erscheint in der KALORIEN-ANZEIGE.
2	HAUPT-KONSOLANZEIGE	• Die folgenden Funktionen erscheinen in der HAUPT-KONSOLANZEIGE: • Trainingsdauer (Minuten und Sekunden) • Batteriezustand (nur beim Einschalten der Konsole) • Sitzposition • Herzfrequenz (zur Anzeige der Herzfrequenz muss der codierte Polar-Brustgurt getragen werden) • Runden-Fortschritt (Streckenlänge ist eine Viertelmeile [400 Meter]) • Rundenzähler • Das Tempo-Partner-Symbol zeigt, ob das Tempo-Partner-Training ausgewählt ist • Das USB-Symbol wird beim Daten-Download auf einen USB-Stick angezeigt
3	SPM-ANZEIGE (SCHRITTE PRO MINUTE)	Die Schrittgeschwindigkeit wird in der SPM-ANZEIGE angezeigt.
4	WATT/MET-ANZEIGE	Die Watt- oder MET-Zahl wird in der WATT/MET-ANZEIGE angezeigt und gibt die Trainingsintensität an. Verwenden Sie die Taste AUSWÄHLEN, um zwischen den Anzeigen zu wechseln. Die Watt-Zahl zeigt die aufgewendete Energiemenge an, um die Trainingsintensität zu halten. MET, eine Abkürzung für „metabolisches Äquivalent“, ist eine Maßeinheit für den Energieaufwand an körperlicher Aktivität. Das MET-Niveau beim Sitzen in Ruhe entspricht ca. 1 MET. Die angezeigte MET-Zahl nimmt mit steigender Trainingsintensität des Benutzers zu.
5	BELASTUNGSSTUFEN-ANZEIGE	Die Belastungsstufe des Trainings (1 - 10) wird in der BELASTUNGSSTUFENANZEIGE angezeigt. Die Belastungsstufe wird mit dem Hebel unter der rechten Seite des Sitzes erhöht oder verringert.
6	STRECKEN-/ SCHRITTANZEIGE	Die Trainingsstrecke und Gesamtzahl der Schritte werden in der STRECKEN-/SCHRITTANZEIGE angezeigt. Verwenden Sie die Taste AUSWÄHLEN, um zwischen den Anzeigen zu wechseln.

Konsolbedienung



Posi-tions-nummer	Tastenname	Beschreibung
A	GEWICHT + und GEWICHT –	Um das Gewicht des Benutzers für die Trainingssitzung einzugeben, drücken Sie die Taste GEWICHT + oder GEWICHT –, bis das richtige Gewicht in der Hauptkonsolanzeige erscheint. Drücken Sie dann die Taste AUSWÄHLEN. Halten Sie die Taste AUSWÄHLEN gedrückt, um ein neues Standard-Benutzergewicht einzustellen. Hinweis: Durch Eingabe des Benutzergewichts erhöht sich die Genauigkeit der Kalorien- und MET-Anzeige.
B	SCHNELL-START	Drücken Sie die Taste SCHNELL-START, um sofort eine grundlegende Trainingssitzung zu beginnen.
C	MITTL	Drücken Sie die Taste MITTL, um Trainingsmittelwerte für Schritte pro Minute, Watt und MET anzuzeigen.
D	RÜCKS.	Durch Drücken der Taste RÜCKS. wird das aktuelle Training gelöscht, um ein neues Training zu beginnen.
E	AUSWÄHLEN	Die Taste AUSWÄHLEN hat zwei Funktionen. 1. Sie ermöglicht dem Benutzer, entweder Watt oder MET für die WATT/MET-ANZEIGE und entweder Strecke oder Gesamtzahl der Schritte in der STRECKE/SCHRITTE-ANZEIGE zu wählen. Die dargestellten Werte werden durch ein kleines Dreieck im unteren Bereich des Fensters gekennzeichnet. 2. Die Taste AUSWÄHLEN wird auch verwendet, um einen eingegebenen Parameter (z. B. Gewicht des Benutzers oder Schritte pro Minute bei der Einstellung des Tempo-Partner-Programms) zu bestätigen.
F	TEMPO-PARTNER	Die Taste „Tempo-Partner“ und die Tasten „Tempo-Partner –“ und „Tempo-Partner +“ werden für das Tempo-Partner-Trainingsprogramm verwendet. Zur Verwendung des Tempo-Partner-Trainingsprogramms beachten Sie bitte den Abschnitt „Programme“ in diesem Handbuch.
G	(TEMPO-PARTNER) – UND +	

Programme

Der T4r Liege-Crosstrainer verfügt über zwei Trainingsprogramme: „Schnell-Start“ und „Tempo-Partner“. Nach dem Einstellen des Sitzes und der Trainingsarme, wie im Abschnitt „Vorbereitung des Trainings“ in diesem Handbuch beschrieben, wählen Sie entweder das Programm „Schnell-Start“ oder „Tempo-Partner“. Hinweis: Die Eingabe des Benutzergewichts ist bei beiden Programmen optional. Durch Eingabe des Benutzergewichts erhöht sich jedoch die Genauigkeit der Kalorien- und MET-Anzeige. Zur Eingabe des Benutzergewichts siehe Abschnitt „Konsolbedienung“ in diesem Handbuch.

Schnell-Start

Das Schnell-Start-Programm ist ein grundlegendes Programm, das dem Benutzer ermöglicht, sofort mit dem Training zu beginnen, ohne Informationen in die Konsole einzugeben. Nach dem Drücken der Taste SCHNELL-START beginnen Sie mit den Schrittbewegungen und passen die Trainingsbelastung nach Bedarf an. (Hinweis: Wenn der Benutzer mit Schrittbewegungen beginnt, ohne irgendeine Konsoltaste zu betätigen, startet das SCHNELL-START-Programm automatisch.)

Tempo-Partner

Dieses Programm ermöglicht dem Benutzer genauer die Aufrechterhaltung eines stetigen Tempos durch Vorgabe eines Tempo-Partners, der im Haupt-Konsolfenster angezeigt wird. Der Tempo-Partner wird durch blinkende Pfeilspitzen dargestellt, die sich um die Laufbahn bewegen. Ziel des Programms ist es, dass der Benutzer laufend das Tempo des Tempo-Partners einhält, während er sich rund um die Bahn bewegt. Während der Programmeinstellung kann der Benutzer das bevorzugte Tempo in Schritten pro Minute (SPM) wählen.

Drücken Sie die Taste TEMPO-PARTNER, um das Programm einzustellen. In der Anzeige SPM erscheint das Standardtempo des Tempo-Partners. Um das Standard-SPM-Tempo zu erhöhen oder zu verringern, drücken Sie die Taste TEMPO-PARTNER + oder –, bis das gewünschte Tempo im Konsolfenster angezeigt wird. Drücken Sie dann die Taste AUSWÄHLEN, um die Programmeinstellung abzuschließen. Beginnen Sie mit der Schrittbewegung und erhöhen Sie Ihre Schrittgeschwindigkeit, um mit Ihrem Tempo-Partner Schritt zu halten. Während des Trainings können Sie das gewählte Tempo mittels der Taste + oder – erhöhen oder verringern.

Während Ihres TEMPO-PARTNER-Trainings erscheint das TEMPO-PARTNER-Symbol im Haupt-Konsolfenster, um anzuzeigen, dass ein TEMPO-PARTNER-Programm ausgewählt ist.

Konsole-Konfiguration und Systeminformationen

Datum und Uhrzeit einstellen

Um Datum und Uhrzeit der Konsole einzustellen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten AUSWÄHLEN und MITTL. Stellen Sie die Werte in den Feldern mit den Tasten (TEMPO-PARTNER) – und + ein. Verwenden Sie die Taste AUSWÄHLEN, um die einzelnen Felder anzuwählen. Halten Sie die Taste AUSWÄHLEN gedrückt, um das neue Datum und die neue Zeit zu speichern.

Englische und metrische Einheiten

Drücken Sie die Taste GEWICHT + oder GEWICHT –. Das aktuell eingestellte Gewicht wird zusammen mit einem „LB"- oder „KG"-Symbol angezeigt. Drücken Sie gleichzeitig die Tasten GEWICHT + und GEWICHT –, um zwischen englischen und metrischen Maßeinheiten zu wechseln.

Werkseinstellungen wiederherstellen

Um die Konsole-Einstellungen auf die Werkseinstellungen zurückzusetzen, halten Sie die Taste RÜCKS. gedrückt, bis die Anzeige gelöscht ist.

Systeminformationen anzeigen

Um die Systeminformationen des T4r anzuzeigen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten AUSWÄHLEN und SCHNELL-START. Verwenden Sie die Tasten (TEMPO-PARTNER) – und/oder +, um die folgenden Systeminformationen aufzurufen:

- Datum und Uhrzeit
- Gesamte Betriebsstunden
- Gesamtstunden des Tempo-Partner-Programms
- Gesamtzahl der Schritte
- Gesamtzahl der Dateispeicherungen auf einen USB-Stick
- Seriennummer des Produkts
- Softwareversion des Boot-Loaders
- Konsol-Softwareversion

Trainingsdaten und Produktdaten exportieren

Zusammengefasste Trainingsdaten exportieren

Um die zusammengefassten Trainingsdaten zu exportieren, stecken Sie den USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole und drücken nach Abschluss des Trainings die Taste RÜCKS. Eine .csv-Datei wird in das Stammverzeichnis des USB-Sticks geschrieben. Warten Sie, bis das angezeigte USB-Symbol zu blinken aufgehört hat, und ziehen Sie dann den USB-Stick von der Konsole ab.

T4r Produktstatistik

Um die Produktstatistik als Datei zu exportieren, stecken Sie einen USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole und drücken gleichzeitig die Tasten AUSWÄHLEN und GEWICHT –. Eine .txt-Datei wird in das Stammverzeichnis des USB-Sticks geschrieben. Warten Sie, bis das angezeigte USB-Symbol zu blinken aufgehört hat, und ziehen Sie dann den USB-Stick von der Konsole ab.

Datenaufzeichnung

Wenn zu Beginn eines Trainings ein USB-Stick in den USB-Anschluss der Konsole eingesteckt wird, wird alle fünf Minuten eine .txt-Datei mit inkrementellen Trainingsdaten auf den USB-Stick geschrieben. Die Daten sind mit dem webbasierten Interactive Health Partner kompatibel. Hinweis: Während der ersten fünf Minuten des Trainings erscheint das USB-Symbol nicht auf der Konsole. Danach erscheint das USB-Symbol und blinkt, wenn Daten auf den USB-Stick geschrieben werden. Um sicherzustellen, dass am Trainingsende alle Trainingsdaten korrekt auf den USB-Stick geschrieben werden, dürfen Sie den USB-Stick erst dann von der Konsole abziehen, wenn Sie Ihr Training beendet haben, der Trainingstimer auf der Haupt-Konsolanzeige stillsteht und das USB-Symbol zu blinken aufgehört hat.

Vorbeugende Wartung

Intervalle der vorbeugenden Wartung

Ihr T4r ist für wartungsfreien Betrieb ausgelegt. Dennoch werden einige Aufgaben empfohlen, um die Lebensdauer des NuStep-Gerätes zu verlängern. Bitte befolgen Sie die empfohlenen Intervalle der vorbeugenden Wartung je nach dem Nutzungsgrad Ihres NuStep-Gerätes. Hierbei handelt es sich um geschätzte Intervalle, die Sie entsprechend Ihrer tatsächlichen Nutzung eventuell entweder erhöhen oder verringern müssen.

TEIL	AUFGABE	HÄUFIGKEIT
Trainingsarm	* Reinigen	Wöchentlich
Konsole	* Reinigen	Wöchentlich
Abdeckungen und Rahmen	* Reinigen	Wöchentlich
Sitz	* Reinigen	Wöchentlich
* Reinigen Sie das NuStep-Gerät mit einem nicht scheuernden Reinigungsmittel und einem weichen Lappen.		

T4r Garantie

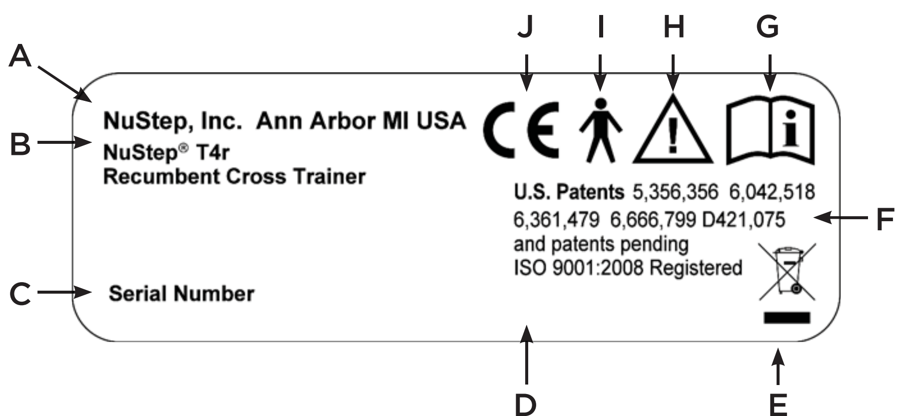
Zur Anzeige Ihrer Garantie online besuchen Sie: www.nustep.com

Wenden Sie sich bei Fragen zu Ihrer Garantie bitte an den Kundendienst unter +1-800-322-4434 oder support@nustep.com.

Kunden außerhalb der USA wenden sich zwecks Einzelheiten zur Garantie bitte an ihren örtlichen Händler.

Hinweise zur T4r Seriennummer

Zu finden am Produkt:
Die Seriennummer befindet sich am hinteren Stützrohr des Hauptrahmens (siehe Bild unten).



A	Name und Anschrift des Herstellers
B	Modellnummer und Produktbezeichnung
C	Seriennummer und Herstelldatum
D	Qualitätszertifikat nach ISO-Standard, Registrierung
E	Zeichen zur EU-Richtlinie über Elektro- und Elektronik-Altgeräte
F	Internationaler Patentschutz für das Produkt
G	Vor Gebrauch Benutzerhandbuch lesen
H	Achtung: Begleitunterlagen lesen
I	Teil mit Typ-B-Anwendung für elektrische Sicherheit
J	CE-Kennzeichnung

Inanspruchnahme von Kundendienst und Erhalt von Ersatzteilen

SCHRITT 1 – Problem identifizieren.

Sprechen Sie mit der Person, die das Problem gemeldet hat, um ein klares Verständnis davon zu erlangen.

SCHRITT 2 – Problem verifizieren.

Untersuchen Sie den Crosstrainer und ermitteln Sie, welche Teile erforderlich sind, um das Problem zu beheben. Abbildungen und Ersatzteillisten findet man auf der Website von NuStep, Inc. oder durch Kontaktaufnahme mit dem Kundendienst.

SCHRITT 3 – Kundendienst von NuStep, Inc. kontaktieren.

Fügen Sie Ihrer Kontaktaufnahme die Seriennummer und eine komplette Beschreibung des Problems bei, sodass unsere Produktfachleute Ihnen besser behilflich sein können.
Unsere Produktfachleute sind per E-Mail, Telefon oder Fax erreichbar:

E-Mail:	support@nustep.com
Telefon:	+1-800-322-4434 oder +1-734-769-3939
Fax:	+1-734-769-8180
Adresse:	NuStep, Inc. 5111 Venture Drive Suite 1 Ann Arbor, MI 48108, USA
Website:	www.nustep.com

Kunden außerhalb der USA und Kanadas wenden sich zwecks Kundendienst bitte an ihren örtlichen NuStep-Händler.

Ersetzen der Konsole-Batterien

Erforderliche Werkzeuge

Keine

1. **Verwenden Sie eine Münze, um die Batterieabdeckung zu entfernen.**



2. **Ersetzen Sie die 4 Alkalibatterien Größe AA. (Wiederaufladbare NiMH-Akkus können ebenfalls verwendet werden.)**



Hinweis: Achten Sie auf die richtige Ausrichtung der Batterien, die durch die Polaritätssymbole im Batteriefach angegeben ist.

3. **Um die Batterieabdeckung wieder anzubringen, richten Sie den Schlitz des Vierteldreh-Verschlusses horizontal aus, bevor Sie ihn in das quadratische Loch der Konsole eindrücken.**



ACHTUNG

Batterien dürfen nicht ins Feuer geworfen werden. Sie könnten explodieren.

Batterien nicht öffnen oder beschädigen. Sie enthalten eine Elektrolytflüssigkeit, welche giftig und schädlich für die Haut und die Augen ist.

Batterien sind stets gegen solche mit der gleichen Nummer und des gleichen Typs wie ursprünglich im Gerät installiert auszuwechseln.

Batterien sind entsprechend den örtlichen Recycling-Vorschriften zu entsorgen.

Entfernen/Anbringen der Abdeckung

1.



Schraube der Sitzschienenkappe entfernen.

Erforderliches Werkzeug:

- Kreuzschlitz-schraubendreher
- 3/16 Zoll Sechs-kantschlüssel
- Kratzahle (um die Löcher vor Einsetzen der Schrauben auszurichten)

2.



Sitzschienenkappe entfernen.

3.



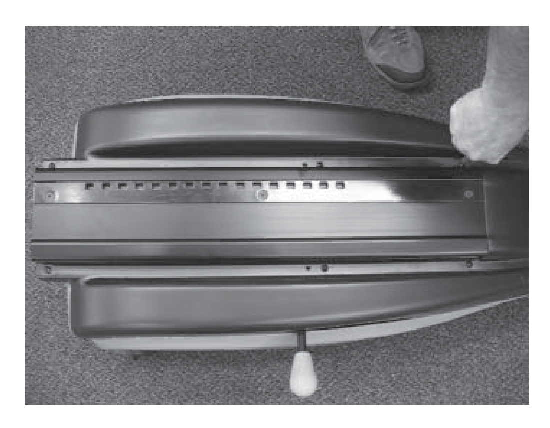
Sitz von der Sitzschiene rollen.

Vorderseite des Sitzes nach oben gedrückt halten, damit das Ende der Sitzschiene nicht verkratzt wird.

ACHTUNG

Die T4r Sitzbaugruppe ist sehr schwer – sie wiegt 23 kg. Um Verletzungen oder Schäden am Produkt zu vermeiden, seien Sie vorsichtig beim Aus- oder Einbau. Nach Bedarf Unterstützung in Anspruch nehmen. Wenden Sie die richtige Hebetechnik an.

4.



Die 6 Schrauben an der oberen Abdeckung entfernen.

Hinweis: In der Mitte der oberen Abdeckung werden nur 2 Schrauben in den nach vorne gerichteten 2 Bohrungen verwendet.

Abdeckung: Aus- und Einbau

5.



Obere Abdeckung entfernen.

6.



2 Schrauben entfernen.

7.



Schutzmanschette beiseite schieben.

Vordere Schraube herausdrehen.

8.



Hintere Schraube herausdrehen.

Abdeckung: Aus- und Einbau

9.



Linke Abdeckung entfernen.

Das hintere Ende nach außen ziehen, anschließend das vordere Ende.

10.



Rechte Abdeckung entfernen.

Das hintere Ende über das Rad und den Hebel der Trainingsbelastung ziehen, anschließend das vordere Ende.

Abdeckung wieder anbringen:
• Siehe nächste Seite zum Anbringen der Abdeckung.

Abdeckung: Aus- und Einbau

Wiederanbringen der Abdeckungen:
• Um die Abdeckungen anzubringen, befolgen Sie die Ausbauschritte in umgekehrter Reihenfolge. Beachten Sie Folgendes:

1.



Zuerst das vordere Ende der Seitenabdeckungen anbringen ...

2.



... dann das hintere Ende der Abdeckungen über die Räder schieben.

3.



Seitenabdeckungen an die Halterung direkt unter der Sitzschiene hängen.

4.



Zum Anbringen der oberen Abdeckung Kratzahle in das dritte Loch von vorne einführen, um die Löcher auszurichten. Dann 3 Schrauben eindrehen. Auf der anderen Seite wiederholen.

Technische Daten

Alkalibatterie	AA-Batterien, Anzahl 4 (Energizer EN91) (NuStep, Inc. Teilenummer 41224). Hinweis: Wird das Gerät mehrere Monate nicht benutzt, sind die AA-Batterien zu entfernen.
USB-Anschluss	Die T4r-Konsole verfügt über einen USB-Host-Anschluss für die Datenübertragung. Hinweis: Der USB-Anschluss dient nur zum Anschluss eines USB-Sticks.
Normen	ANSI/AAMI ES60601-1, CAN/CSA-C22.2 No. 60601-1:08, IEC/EN 60601-1, IEC/EN 60601-1-2, EN 957-1, EN 957–8 Klasse SA
Richtlinien	93/42/EWG 2004/108/EG
Kennzeichen	CE
Wirbelstromsystem	Das Modell T4r verfügt über ein drehzahlabhängiges Wirbelstromsystem, das abhängig von der ausgewählten Belastungsstufe, der Schrittgeschwindigkeit und der Schrittlänge des Benutzers ist. Bereich 5 – 800 Watt
Schrittbewegung	Das Modell T4r verfügt über eine abhängige Schrittbewegung mit einem Schrittbereich von 5-22 cm.
Watt-Testparameter	Die angezeigten Wattwerte stellen den Energieverbrauch des Benutzers dar. Diese werden in Echtzeit über einen Algorithmus anhand von mechanischen Parametern des Gerätes und einem gemessenen Durchschnittsfahrstil berechnet. Die wesentlichen mechanischen Parameter, die die angezeigten Wattwerte beeinflussen, umfassen die Trägheit der beweglichen Bauteile des Gerätes, die vom Benutzer gewählte Belastungsstufe und die Drehgeschwindigkeit der Wirbelstromscheibe. Eine Überprüfung der angezeigten Wattwerte wurde vorgenommen, indem der besagte Wert und der tatsächliche Messwert der erzeugten mechanischen Energie von mehreren Benutzern miteinander verglichen wurden. Die angezeigten Wattwerte sind unabhängig von physiologischen oder anatomischen Parametern des Benutzers.

Spezifikationen

Abmessungen und Gewicht

- Länge: 152 cm
- Breite: 69 cm
- Höhe: 115 cm
- Gewicht: 95 kg

Größe und maximales Gewicht des Benutzers

- Größe: 137 cm bis 193 cm
- Gewicht: 182 kg



ACHTUNG

Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 182 kg.

Überblick

- Ganzkörper-Konditionierung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur.
- Verwendung nur der Arme oder Beine oder Arme und Beine zusammen.
- Übungen in geschlossener kinetischer Kette.
- Niedrige 18-23 cm Schritthöhe ermöglichen einfachen Zugang.
- Biomechanisch korrekte Trainingsposition.
- Kontralaterale Bewegung – Arm gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein.
- Glatte, vollständig verbundene Bewegung zwischen Armen und Beinen.
- Benutzergesteuerte Schrittlänge von 5 bis 22 cm.

Widerstandssystem

- Leises, reibungsloses, dauermagnetisches Wirbelstromsystem mit 10 Trainingsstufen.
- Benutzer-Leistung von 5 bis 800 Watt.
- Vollständiger Riemenantrieb.
- Langlebige, hochwertige Lager.

Rahmen

- Langlebiger, schwerer Stahlschweißrahmen.
- Pulverbeschichteter Rahmen und verzinkte Komponenten widerstehen Rost.
- Vier-Punkt-Kontakt mit dem Boden und Nivellierfüße erhöhen die Stabilität.
- Stabile, stoßfeste Polystyrol-Abdeckung ist leicht zu reinigen.
- Eloxierte Aluminium-Trainingsarme mit extra-langen, komfortablen Handgriffen.
- Ergonomisch korrekte Handposition.
- Großer (38 cm) Einstellbereich der Trainingsarme.
- Gerät am vorderen Griff anheben und auf den Hinterrädern rollen oder optionales NuStep-Transportgerät verwenden.

ACHTUNG

Das Modell T4r ist sehr schwer – es wiegt 95 kg.

Um Verletzungen und Beschädigungen zu vermeiden, ziehen Sie stets Hilfe hinzu, wenn das Produkt woanders hin bewegt werden soll.

Wenden Sie die richtige Hebetechnik an.

Sitz und Armlehnen

- Drehsitz dreht sich 360° und rastet alle 45° ein.
- Mit Schaumstoff überzogener Sitz und Schwenkentriegelungshebel bedienbar von vorne, von den Seiten oder von hinten.
- Sitz lässt sich mühelos verstellen.
- 38 cm Sitzverstellbereich vor/zurück.
- Ergonomisch gestalteter und gepolsterter Sitz mit konturierter Rückenlehne.

Display

- Einfache Ein-Tasten-Bedienung für Schnell-Start und Rücksetzen; automatische Ein-/Ausschaltung.
- Bequem ablesbares Display zeigt:

SPM: 5-210

Watt: 5-800

MET: 2-24

Zeit: Beginnt bei 0:00, aufwärtszählend

Schritte: Zählt kumulative Schritte bis 9999

Strecke: MI oder km

Belastungsstufen: 10 Belastungsstufen

Kalorien: Bis zu 999 kcal

- Der Benutzer wählt englisches oder metrisches Messsystem.
- Optionaler Polar® Sendergurt ermöglicht Anzeige der Herzfrequenz auf der Konsole.
- Kabelloses Design verwendet 4 Alkalibatterien Größe AA (NiMH-Akkus können ebenfalls verwendet werden).
- USB-Anschluss für Daten-Download.

Pedale

- Die Pedale sind aus strapazierfähigem Kunststoff hergestellt.
- Vier-Stangen-Befestigung und rutschfeste Lauffläche halten die Füße sicher.

Für Informationen über optionales Zubehör besuchen Sie bitte unsere Website nustep.com.

Sicherheitshinweise

SCHUTZART/SCHUTZGRAD	KLASSIFIKATION/ KENNZEICHNUNG/ WARNUNGEN	SYMBOL
Art des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Gerät mit interner Stromversorgung	Unz.
Grad des Schutzes gegen elektrischen Schlag	Teil mit Typ-B-Anwendung	
Art des Schutzes gegen Eintritt von Flüssigkeiten	Nicht geschützt	Unz.
Sicherheitsgrad bei Vorhandensein eines entzündbaren Narkosegemischs mit Luft oder Sauerstoff oder Stickstoffoxid	Nicht geeignet	Unz.
Betriebsart	Dauerbetrieb	Unz.
Angaben zu potenziellen elektromagnetischen oder anderen Störungen und Empfehlungen zu deren Vermeidung	Die Liege-Crosstrainer NuStep® T4r verwenden elektromagnetische und HF-Energie nur für ihre interne Funktion. Die von ihnen ausgesandte elektromagnetische und HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.	Unz.
EMV-Warnungen und -Tabellen gemäß IEC 60601-1-2	Siehe EMV-Tabellen.	Unz.

Sicherheitshinweise

SCHUTZART/ SCHUTZGRAD	KLASSIFIKATION/ KENNZEICHNUNG/ WARNUNGEN	SYMBOL
Angabe von Risiken, die mit der Entsorgung von Abfallprodukten und Reststoffen einschließlich des Gerätes selbst am Ende seiner Lebensdauer verbunden sind.	Der NuStep® T4r Liege-Crosstrainer enthält elektronische Schaltungen und Alkalibatterien, deren Entsorgung oder Recycling bestimmten örtlichen Vorschriften unterworfen sein kann.	
Angabe der Umgebungsbedingungen für Transport oder Lagerung (auch außen an der Verpackung vermerkt).	Der NuStep® T4r Liege-Crosstrainer kann: a) unter diesen Bedingungen sicher transportiert und gelagert werden -10 ºC bis 50 ºC ≤ 95% rel. Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend 20 bis 107 kPa b) in diesen Bedingungen betrieben werden: 5 ºC bis 40 ºC ≤ 85 % rel. Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend 60 bis 107 kPa.	Unz.
Einschaltanzeige des Gerätes	Keine Einschaltanzeige vorhanden.	Unz.
Langzeitlagerung der Batterien	Soll der NuStep® T4r Liege-Crosstrainer länger als 3 Monate nicht verwendet werden, entfernen Sie bitte die Batterien.	Unz.

EMV-Tabellen

Tabelle 1 aus EN 60601-1-2:2007

<table>
<tr><th colspan="3">Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störemission</th></tr>
<tr><td colspan="3">Das NuStep Modell T4r ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep Modells T4r muss sicherstellen, dass dieses in einer solchen Umgebung verwendet wird.</td></tr>
<tr><th>Emissionstest</th><th>Konformität</th><th>Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen</th></tr>
<tr><td>HF-Emission
CISPR 11</td><td>Gruppe 1</td><td>Das NuStep Modell T4r verwendet elektromagnetische HF-Energie nur für seine interne Funktion. Die von ihm ausgesandte HF-Strahlung ist daher sehr gering, sodass Störungen in nahegelegenen elektronischen Geräten unwahrscheinlich sind.</td></tr>
<tr><td>HF-Emission
CISPR 11</td><td>Klasse B</td><td rowspan="3">Das NuStep Modell T4r eignet sich für den Gebrauch in allen Bereichen einschließlich Wohnbereichen sowie in Bereichen, die an das öffentliche Niederspannungsnetz zur Versorgung von Gebäuden für Wohnzwecke angeschlossen sind.</td></tr>
<tr><td>Oberwellenemission
IEC 61000-3-2</td><td>Nicht zutreffend</td></tr>
<tr><td>Spannungsschwankun-gen/Flicker
IEC 61000-3-3</td><td>Nicht zutreffend</td></tr>
</table>

EMV-Tabellen

Tabelle 2 – Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit – für alle ME-GERÄTE und ME-SYSTEME

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Das NuStep Modell T4r ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep Modells T4r muss sicherstellen, dass dieses in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeitstest	**IEC 60601** **Testpegel**	**Konformitätspegel**	**Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen**
Elektromagnetische Entladung IEC 61000-4-2	± 6 kV Kontakt ± 8 kV Luft		Fußböden sollten aus Holz, Beton oder Keramikkacheln bestehen. Falls der Fußboden mit Synthetikmaterial bedeckt ist, sollte die relative Luftfeuchtigkeit mindestens 30 % betragen.
Spannungsspitzen IEC 61000-4-4	± 2 kV für Stromversorgungsleitungen ± 1 kV für Eingangs-/Ausgangs-Leitungen	Nicht zutreffend	Nicht zutreffend
Stoßspannungen IEC 61000-4-5	± 1 kV-Leitung(en) zu Leitung(en) ± 2 kV-Leitung(en) zu Erde	Nicht zutreffend	Nicht zutreffend
Spannungseinbrüche, kurzzeitige Unterbrechungen und Spannungsschwankungen im Stromnetz IEC 61000-4-11	<5 % U_T (>95 % Einbruch U_T) für 0,5 Zyklen 40 % U_T (60 % Einbruch U_T) für 5 Zyklen 70 % U_T (30 % Einbruch U_T) für 25 Zyklen <5 % U_T (>95 % Einbruch U_T) für 5 s	Nicht zutreffend	Nicht zutreffend
Netzfrequenz (50/60 Hz) Magnetfeld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Die Stärke von Magnetfeldern durch die Netzfrequenz sollte den Werten in einem normalen Haushalts- oder Krankenhausstromnetz entsprechen.
HINWEIS U_T ist die Netzspannung vor Anlegen des Testpegels.			

EMV-Tabellen

Tabelle 3 – Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit – für alle ME-GERÄTE und ME-SYSTEME, die nicht LEBENSNOTWENDIG sind

Empfehlungen und Herstellererklärung – elektromagnetische Störfestigkeit			
Das NuStep Modell T4r ist für die Verwendung in der unten angegebenen elektromagnetischen Umgebung vorgesehen. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep Modells T4r muss sicherstellen, dass dieses in einer solchen Umgebung verwendet wird.			
Störfestigkeits-test	**IEC 60601 TESTSTUFE**	**Konformi-tätspegel**	**Elektromagnetische Umgebungsbedingungen – Empfehlungen**
Geleitete HF-Störgröße IEC 61000-4-6 Gestrahlte HF-Störgröße IEC 61000-4-3	3 Veff 150 kHz bis 80 MHz 3 V/m 80 MHz bis 2,5 GHz	Nicht zutreffend 3 V/m	Tragbare und mobile HF-Geräte sollten zu keinem Teil des NuStep Modells T4r, einschließlich Kabeln, näher als im empfohlenen Abstand benutzt werden, der sich aus der Frequenz des Senders errechnet. **Empfohlener Abstand** Nicht zutreffend $d = 1{,}2\sqrt{P}$ 80 MHz bis 800 MHz $d = 2{,}3\sqrt{P}$ 800 MHz bis 2,5 GHz mit *P* als der maximalen Nennleistung des Senders in Watt (W) gemäß Angaben des Senderherstellers und *d* als empfohlenem Schutzabstand in Meter (m). Die Feldstärken von stationären HF-Sendern gemäß Ermittlung durch eine elektromagnetische Standortuntersuchung [a] sollten weniger als der Konformitätspegel im jeweiligen Frequenzbereich betragen. [b] In der Umgebung von Geräten, die das folgende Bildzeichen tragen, sind Störungen möglich:
HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz ist der höhere Frequenzbereich maßgebend. HINWEIS 2: Diese Richtlinien treffen möglicherweise nicht auf alle Situationen zu. Die Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung wird durch Absorption und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			
a. Die Feldstärke von stationären Sendern wie beispielsweise Basisstationen von Funktelefonen (Mobil- und Schnurlostelefone) und Landfunkgeräten, Amateurfunkanlagen, MW- und UKW- sowie Fernsehsendern kann theoretisch nicht genau vorhergesagt werden. Um die elektromagnetische Umgebung durch stationäre HF-Sender zu beurteilen, sollte eine elektromagnetische Standortuntersuchung in Erwägung gezogen werden. Falls die gemessene Feldstärke am Verwendungsort des NuStep Modells T4r den obigen HF-Konformitätspegel überschreitet, ist das NuStep Modell T4r auf einwandfreie Funktion zu überprüfen. Wird keine normale Betriebsleistung beobachtet, können zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein, z. B. Neuausrichtung oder Versetzen des NuStep Modells T4r. b. Über den Frequenzbereich 150 kHz bis 80 MHz sollten die Feldstärken weniger als 3 V/m betragen.			

EMV-Tabellen

Tabelle 4 – Empfohlener Abstand zwischen tragbaren und mobilen HF-Kommunikations-geräten und dem NuStep® T4r Liege-Crosstrainer

Der NuStep® Liege-Crosstrainer ist für die Verwendung in einer elektromagnetischen Umgebung vorgesehen, in der HF-Störstrahlungen kontrolliert werden. Der Betreiber oder Benutzer des NuStep® T4r Liege-Crosstrainers kann die elektromagnetische Störstrahlung verhindern helfen, indem er einen Mindestabstand zwischen tragbaren bzw. mobilen HF-Kommunikationsgeräten (Sendern) und dem NuStep® gewährleistet, wie unten je nach Maximalausgangsleistung des Kommunikationsgerätes empfohlen wird.			
Maximale Nennausgangsleistung des Senders W	Abstand je nach Senderfrequenz		
	150 kHz bis 80 MHz d = 1,2	80 MHz bis 800 MHz d = 1,2	800 MHz bis 2,5 GHz d = 2,3
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23
Bei Sendern mit einer maximalen Ausgangsleistung außerhalb der obigen Angaben kann der empfohlene Abstand d in Metern (m) anhand der Gleichung entsprechend der Frequenz des Senders geschätzt werden, wobei P die maximale Nennausgangsleistung des Senders in Watt (W) laut Angaben des Senderherstellers darstellt. HINWEIS 1: Bei 80 MHz und 800 MHz ist der Abstand für den höheren Frequenzbereich maßgebend. HINWEIS 2: Diese Richtlinien treffen möglicherweise nicht auf alle Situationen zu. Die Ausbreitung elektromagnetischer Strahlung wird durch Absorption und Reflexionen von Gebäuden, Gegenständen und Menschen beeinflusst.			

Konformität mit US FCC und IEC/EN 55011

Erklärung zur US FCC-Konformität:

Hinweis: Dieses Gerät wurde geprüft und für übereinstimmend mit den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften befunden. Diese Grenzwerte sind zum angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen im Heimbereich ausgelegt. Dieses Gerät erzeugt, nutzt und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen und kann, wenn es nicht vorschriftsmäßig installiert und benutzt wird, schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. In Ausnahmefällen können bestimmte Installationen aber dennoch Störungen verursachen. Sollte der Radio- und Fernsehempfang beeinträchtigt sein, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, empfiehlt sich die Behebung der Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen:

Empfangsantenne neu ausrichten oder versetzen.

Abstand zwischen Gerät und Empfänger vergrößern.

Gerät an eine andere Steckdose bzw. einen anderen Stromkreis als den des Empfängers anschließen.

Händler oder erfahrenen Radio-/Fernsehfachmann um Rat fragen.

Erklärung zur IEC/EN 55011-Konformität:

Dieses Gerät entspricht IEC/EN 55011, Gruppe 1, Klasse B. Gruppe 1 enthält alle industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Geräte, in denen absichtlich leitend gekoppelte Hochfrequenzenergie erzeugt und/oder verwendet wird, welche für die interne Funktion des Gerätes selbst erforderlich ist. Geräte der Klasse B sind geeignet für den Gebrauch in Wohnbereichen sowie in Bereichen, die an das öffentliche Niederspannungsnetz zur Versorgung von Gebäuden für Wohnzwecke angeschlossen sind.

Autorisierte Vertretung in Europa

Emergo Europe
Molenstraat 15
6513 BH Den Haag
Niederlande

Tel.: +31 70 345 8570
Fax: +31 70 346 7299

NuStep, Inc.
5111 Venture Drive, Suite 1
Ann Arbor, MI 48108
USA
+1-800-322-2209
+1-734-769-3939
www.nustep.com



Patente 5.356.356, 6.042.518, 6.361.479, 6.666.799, D610.635 und 7.775.942

Registriert nach ISO 9001:2008.

Handbuch Teil-Nr. 45502 T4r Benutzerhandbuch, Rev A (transcode 45500C)



